

GERÇEĞİN İÇİNDE İNCELEMELER

Bilinçli Yaşam ve Ruhsal Uygulama Yapmaya Yönelik Dersler

Mayıs-2010

Gerçek Doğanızı ve Tanrının Gerçekliğini Nasıl Bilebilirsiniz.

Tercüme: M. Göktuğ Uslubaş

goktug17@hotmail.com

Sorulara Cevaplar

CSA Kuruluşuna dair haberler

Bu bir Ruhsal Farkındalık Merkezi (Center for Spiritual Awareness) Yayınıdır

www.csa-davis.org

Gerçek Doğanız ve Tanrı'nın Gerçekliğini Nasıl Bilebilirsiniz

bilmek: (İng: know) Bir şeyi doğrudan algılamak ya da araştırma veya deneyim sayesinde anlamak.

doğru: (İng:true) Olgularla örtüşen: yerinde, güvenilir

doğa: (İng: nature) Birşeyin gerçek durumu veya özü (onun içsel, sürekli durumu)

gerçek: (İng: reality) Gerçek veya asli olma özelliği veya durumu. Mutlak veya değişmez olan.

Tanrı: Her yerde var olan, her şeye gücü yeten, her şeyi gören tek Gerçeklik.

**Gerçek Doğanız ve Tanrı hakkında Gerçeği Bilmek,
Yaşamın Olgularıyla İlgili Doğru Bilgiye Sahip Olduğunuzda,
ve bu Bilgiyi Yetenekli bir Biçimde Kullandığınızda daha Kolaydır.**

Bilgelik en öncelikli şeydir; bu yüzden bilgelik edinin:

ve elde edeceğiniz onca şeyin içinde, öncelikle anlayış edinin.

- Atasözleri Kitabı 4:7

Bildiğimiz şeyi uygun bir biçimde uyguladığımızda akıllıca davranmış oluruz. Yaşamla ilgili olgular açık bir zihinle incelendiklerinde kolayca anlaşılabilirler. Yanlış fikirlerin varlıklarını sürdürmelerine izin verilirse onları anlamak daha zor olur. Gerçeği arayan bazı kişiler, kendi ayırt edici zeka güçlerine veya sezgilerine güvenmedikleri için, belli bir düzeyde zihinsel ve duygusal rahatlık veren inançlara tutunurlar veya benzer görüşleri olan kişilerin onayını kazanmak arzusuyla olgusal bilgileri geçersiz fikirler veya görüşlerle birleştirmeye çalışırlar.

Kendi fikirlerinizi bağımsız bir biçimde incelemekten veya başkalarının mantıksız düşüncelerini görmezden gelmekten çekinmeyin. Bundan birkaç yıl önce, yüzlerce kişinin katılmakta olduğu Yeni Düşünce (İng: New Thought) konferansında, önemli bir konuşmacı ilham verici bir konuşma yapmaktaydı. Bu konuşmacı, bilincin akışkanlığı ile ilgili sunumunun ortasında şöyle demişti: "Tanrı evrensel bilinç-altı zihindir ve bireysel bilinç-altı zihin insanın ruhudur." Dinleyicilerin çoğunluğunun bu aniden yapılmış, yanlış tanımlamadanhoşnut olduklarını gözlemledim. Daha sonra, dinleyicilerden birinin şöyle dediğini duydum: "Bay Smith (Bu konuşmacının gerçek ismi değildir) çok başarılı bir konuşmacı. Onun konuşmalarından çok şey öğreniyorum."

Dini köktenciliklerin vaizleri ve bakış açıları daha aydınlanmış görünen bazı kişiler sıklıkla tutarsız görüşleri dile getirmektedirler. Ergenlik dönemi yıllarımda, Birleşik Brethen Kilisesine (İng: United BrethenChurch) -Burası daha sonra Metodist Kilise ile birleşmiştir - gittiğim dönemde, buranın vaizi insanların öldüklerinde, "Hz. İsa geri dönünceye kadar" uyuduklarını ve sonra diriltildiklerini ve yargılandıklarını söylemişti. Bir pazar günü, cemaate, yakın zamanda vefat etmiş olan bir kilise üyesinin "Şimdi cennette, Hz. İsa ve sevdikleri ile birlikte" olduğunu söylemişti.

Hıristiyan Biliminin (İng: ChristianScience) kurucusu olan Mary Baker Eddy, maddenin içerisinde yaşam veya gerçeklik olmadığını; sadece sonsuz Zihnin var olduğunu öğretirdi. Bu bayan öğrencilerine ayrıca, direnilmesi gereken "kötü niyetli hayvani manyetizmaların" var olduklarını da öğretirdi.

Bazı Yeni Düşünce öğretmenleri, bir yandan insanların kötü talihten veya zararlı etkilerden korunabilmek için dua etmeleri gerektiğini söylerken, diğer yandan sadece Tanrı'nın gerçek olduğunu ve insanların deneyimlerinin ve içinde buldukları koşulların onların zihin ve bilinç durumlarını yansıttığını söylüyorlar.

İnsanların Tanrı hakkında nasıl konuştuklarını dinleyerek, sadece pek az insanın Tanrı'nın ne olduğunu bildiğini anlayabilirsiniz. Bu 'Gerçeklikten' söz etmekte kullanılan bazı kelimeler Ruh, Zihin, (erkil) O, (dişil) O, ve benzeridir. Bu kelimelerden hiçbirisi Onu gerçek manada tanımlayamamaktadır.

'Nihai Gerçekliğin' insan anlayışının ötesine geçen yönü, saf olduğu ve nitelikleri olmadığı için, mutlak olarak tarif edilir. Onu imgelemek mümkün değildir; ama o *gerçekleştirilebilir*, çünkü her insanın saf Özü onun bir birimidir. Onun kendini ifade eden yönünün -aydınlanma, harekete geçme ve durgunluk olan- evrenleri ve yaşayan varlıkları meydana getiren ve onları muhafaza eden nitelikleri vardır.

'Nihai Gerçekliği' anlamaya çalışırken birçok insanın sıklıkla karşılaştıkları bir sorun, bilginin Tanrı hakkında daha önceden beri sahip oldukları fikirlerle, kendi dini uygulamaya yöntemleri ile veya kültürel koşullarıyla bağdaşır nitelikte olmasını istemeleridir. Bir yandan gerçeği bilmeye yönelik kendi içsel eğilimleri zorlayıcı nitelikteyken, diğer yandan kendi kişilik-odaklı durumlarını muhafaza etmek istemektedirler.

Dengeli Bütüncül Yaşam Alışkanlıkları
Hızlı Ruhsal Büyüme İçin Sağlam Bir Temel
Meydana Getirmektedir.

Felsefe ile ilgili uygulamalar yapan kişinin birinci görevi nedir?

Kibirli olma durumundan kurtulmak.

Çünkü bir insanın zaten bildiğine inandığı bir şeyi öğrenmesi mümkün değildir.

Bir alışkanlık haline getireceğiniz şey her neyse,onu uygulayın;
eğer bir şeyi alışkanlık haline getirmeyecekseniz, onu uygulamayın.

İlk önce kendinize ne olmak istediğinizi söyleyin;
sonra bunun için yapmanız gerekeni yapın.

- Epiktetos, Antik Yunan Filozofu (MS50 - MS 120)

Bütüncül ve faydalı oldukları bilinen alışkanlıklara ve uygulamalara uymamak veya bunları görmezden gelmek, olumsuz sağlık durumlarının, psikolojik huzursuzluğun, tatmin edici olmayan koşulların, sorunlu kişisel ilişkilerin, ve mutsuzluğun temel sebebidir. Bu koşullar ruhsal büyümenin önünde birer engeldir.

Yaşamınızın ruhsal, zihinsel, duygusal, bedensel ve çevresel etkenleri ahenkli bir biçimde bir arada olduklarında, içsel, kutsal nitelikleriniz daha kolay açığa çıkacaklardır. Düşüncelerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı sizin en yüksek iyiliğiniz için olanla uyarlayarak Kendini-gerçekleştirme niyetinizi kanıtlayın, ve buna sahip olacaksınız.

Kendinize bakma, çalışma, kişisel ve toplumsal görevlerinizi, metafizik araştırmalarınızı, meditasyon uygulamalarınızı ve diğer bütün faaliyetlerinizi düzenli ve her zaman amaca-odaklanmış ve üretken olacağınız biçimde organize edin. Daha etkin olmanızı sağlayacak fırsatların farkına vardığınızda yaratıcı değişimler yapın.

Koşulların iyileşeceğini veya ruhsal büyümenizin sizin katılımınız olmadan gerçekleşeceğini ümit etmek yerine, en az çaba ile en iyi sonuçları meydana getiren eylemleri keşfetmek için deneyler yapın. Her gün en yüksek ve en iyi biçimde yaşamak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Her sabah uykudan uyandığınızda, bu dünyada yeniden doğmuş olursunuz. Mutlu ve hevesli olun.

Düzenli Etkinlikler İçin Bir Zaman Çizelgesi hazırlayın

Etkinliklerinizin düzenli bir çizelgesini yazmak daha kararlı ve odaklanmış olmanıza yardımcı olur. İyi-haliniz için gerekli olanı yapın. Hayati veya yapıcı olmayanı yapmaktan kaçının.

Günlük Öz-Bakım Planı:

Yatmaya gittiğiniz zaman: _____ Uyandıığınız Zaman: _____

Çalışma - Ne tür bir çalışma ve bunu ne zaman yaptığımız: _____

Yemek saatleriniz: _____

Yediğiniz yemekler: _____

İşiniz

İşinizin türü: _____

Çalışma zamanları: _____

Kişisel ve Toplumsal Zorunluluklar

Aile için: _____

Arkadaşlar: _____

Topluluk: _____

Diğer: _____

Metafizik, Dini veya Felsefi Araştırmalar

Okuduğunuz veya araştırdığınız şeyler: _____

Bunların Zamanı: _____

Meditasyon Uygulaması

Bunun Zamanı: _____

Ne kadar süre uygulama yaptığımız: _____

Meditasyon Rutininiz: _____

Size veya Başkalarına Faydası Olan Diğer Etkinlikler:

Kendini-Gerçekleştirmenin Doğrudan Yolu

Yansız bir ayrılma dürtülerin, arzuların ve içgüdüsel eğilimlerin
denetim altına alınmalarını sağlar.

Daha yüksek düzeyde ayrılma,
kişinin dışsal etkilere karşı tamamen bağışıklık kazanmasını sağlayan
Öz-gerçekleşmeden (Kendini-gerçekleştirme) kaynaklanmaktadır.

-Patanjali'nin Yoga Sutraları 1:15,16

Öz-gerçekleşmiş olmaya kendinizi hazırlamak için, öncelikle yanılısımalı kişisel-kimliğiniz, zihniniz, zekanız, kişiliğiniz veya fiziksel bedeniniz olmadığını kabul edin. Varlığınızın en içsel düzeyinde siz her zaman saf, bütün, huzurlu, ve Kendini-bilensiniz. Dikkatiniz ve farkındalığınız dışsal koşullardan, duygulardan ve zihinsel durumlardan ayrılabilirdiğinde, siz “Gerçek” doğanın farkında olabilirsiniz. Dikkatinizin dışsal veya öznel koşullarla çok fazla ilgili olduğunu fark ettiğinizde, dikkatinizi bu koşullardan geri çekin ve ruh-odaklı olun.

Kendini gerçekleştirme, meditasyoncunun zihnindeki
ve farkındalığındaki iniş-çıkışlar ve değişimler
engellendiğinde ve sessizleştirildiğinde meydana gelir.

- Patanjali'nin Yoga-Sutraları 1:2,3

meditasyon: Gerçekleştirilmek istenen nesneye veya ideale odaklanmış bir dikkat akışı ile, sabit bir biçimde oturmak.

Düzenli, dikkatli meditasyon uygulaması, bilinç durumlarınıza hakim olmanın, öznel, içsel yoludur.

Eğer nasıl meditasyon yapacağınızı biliyorsanız fakat bunu yapmıyorsanız, düşüncelerinizi, duygularınızı ve koşullarınızı inceleyin. Belki de sınırlı öz-kimlik duygunuzu koruma, şimdi sahip olduğunuz deneyimlere ve koşullara sahip olmaya devam etme eğilimleriniz Öz-gerçekleşmiş olma arzuunuza göre ağır basıyordur. Ruhsal olarak uyanık olmaya güçlü bir biçimde motive olduğunuzda, düzenli bir zaman çizelgesine göre meditasyon yapmaya başlayacaksınız.

Bilincinizin Düzeyleri ve Bunların Özellikleri

Yüksek-bilinçli(süper-conscious)

Bilinç berraktır.

Farkındalık gözlemlenen şeyi doğru bir biçimde yansıtır.

Odaklanma çabasız bir biçimde gerçekleşir.

Düşünce mantıksaldır.

Ayırt edici zeka güçleri kusursuzdur.

Sezgi, doğru olanı (duyuları, zihni veya zekayı kullanmadan) doğrudan bilmenizi sağlar.

Bilinçli

Bilinç ve farkındalık çoğu zaman duygular, düşünceler ve hatıralar tarafından dönüşüme uğramış (Bulanıklaşmış, parçalanmış ve düzensiz) bir durumdadır.

Dikkat kolayca dağılabilir.

Odaklanma her zaman kolay bir biçimde gerçekleşmez.

Yanlış algılar (sanrılar) sıkça meydana gelebilir.

Düşünce çoğu zaman mantıksal değildir.

Gelişigüzel ruh hali değişimleri meydana gelebilir.

Bilinçaltı(subconscious)

Anıların, yapıcı ve zararlı alışkanlıkların ve eğilimlerin muhafaza edildiği yer.

Algılara ve deneyimlere ait anıların zihinsel olarak yeniden düzenlenmesi rüyaları meydana getirir.

Bilinçsiz(unconscious)

Yaşamaya, hayatta kalmaya, deneyimler elde etmeye ve bunları ifade etmeye yönelik içgüdüler ve eğilimler etkili durumdadır.

Bilinçaltı (bilinçli farkındalığın eşiğinin daha aşağısında bulunan) dürtüler*, bilinçaltı ve bilinçli düzeylerde dalgalanmalara (değişimlere) sebep olan duygu ve düşünceleri harekete geçirirler.

Zihin sakin olduğunda, yüksek-bilinçlilik kalıcı olabilir ve aniden meydana gelen Özgerçekleşme böylece mümkün hale gelir.

Sanskritçe: *vasana*'lar. Bunların zihin durumlarında ve farkındalıkta sebep oldukları dalga-benzeri iniş-çıkışlara ve değişimlere *vritti*'ler denir.

Meditasyon yapmanın en iyi yolu sabit bir biçimde oturmak, dikkatinizi içinize yöneltmek ve onun içinde sabit bir biçimde yerleşmiş hale gelinceye kadar, “Saf-bilinç” olan doğanızı onaylamaktır. Eğer bunu kolayca yapamıyorsanız, zihninizi sakinleştirmek ve farkındalığınızı berraklaştırmak için bir meditasyon tekniğinden yararlanın; sonra, düşüncelerin, zihinsel kavramların veya duyguların desteği olmadan saf bilinci deneyimleyinceye kadar oturun.

Uyanık ve dikkatli olmayı sürdürün. Eğer dikkatinizde oynamalar oluyorsa, bir irade veya niyet etme eylemi ile onu yeniden odaklayın. Düşünceleriniz ve duygularınız sakinleşinceye kadar veya düşünceleri ve duyguları harekete geçiren bilinç altı dürtüler hafifletilinceye kadar oturmaya devam edin.

Sabit bir biçimde oturun. Eğer öyle olmaya eğilimliyse, bedeninizin sallanmasına izin vermeyin. Öznel algıları ve duyuları (düşünceler, hatıralar, görsel olaylar ve duygular) görmezden gelin. Eğer düşünceleri, hatıraları ve duyguları kolayca görmezden gelemiyorsanız, zihniniz sakin ve bilinciniz berrak oluncaya kadar yükselmelerine ve alçalmalarına izin verin. Sonra, bu düşüncesiz, süper-bilinçli durumda bir süre kalın.

Sıklıkla yapılan, yetenekli meditasyon, kısa zaman içerisinde, süper-bilinç durumlarını meydana getirmenizi ve meditasyon yaptıktan sonra süper-bilinçli olmaya devam etmenizi sağlayacaktır.

Onaylama

Şimdiki bedenlenişimde,

akıllıca ve yapıcı bir biçimde düşünerek, hissederek ve eyleme geçerek,

Öz- ve Tanrı-gerçekleşmiş olma niyetimi kanıtliyorum.



Sorulara Cevaplar

Meditasyon yapmaya çalıştığım da huzursuz oluyorum.

Gevşemek, Sakin bir Zihne Sahip Olmak ve Odaklanmak için ne Yapabilirim?

Neden Huzursunuz? Eğer yaşamınız iyi-düzenlenmemişse, eğer sorunlarınız yüzünden stres altındaysanız, faaliyetlerinizi düzenleyin ve sorunlarınızı çözün. Zihinsel huzur ve duygusal istikrar geliştirin. Çok fazla ve gereksiz konuşmaktan kaçın. meditatif konsantrasyon yeteneğinizi, diğer zamanlarda dikkatli ve amaca yönelik olarak geliştirebilirsiniz.

Meditasyon yapmak üzere oturduğunuzda, rahatlayınca veya zihniniz sakinleşinceye kadar, 15-20 dakikanızı (eğer gerekiyorsa daha fazla zamanı) mantra söylemeye veya doğal nefes alma ritminizi izlemeye ayırın. Sabit, dik ve sağlam bir biçimde oturun. Zihniniz sakin olduğunda ve nefesiniz daha yavaş ve daha az zorlamalı olduğunda meydana gelen değişimleri gözlemleyin.

Ayrıca, düşünce akışlarının arasındaki aralıkları veya boşlukları ve bu anlarda düşüncelerin duruyormuş gibi göründüklerini fark edin.

Ben bazı metafizik kavramları birkaç sene önce öğrenmiş olduğum bazı dini fikirlerle örtüştürmeye çalışıyorum ve neye inanmam gerektiği konusunda sorun yaşıyorum. Bu sorunu nasıl çözebilirim?

İnanmaya çalışmak yerine, gerçeği öğrenmeye niyet edin ve bunun için çabalayın. Anlayışınız geliştikçe, yanlış fikirleri ve görüşleri terk etmek daha kolay hale gelecektir.

Tanrının kişisel olduğunu ve onun benimle ilgilendiğini düşünmek bana güven veriyor. Bu hızla değişen dünyamızda kendimi güvende hissetmemi sağlıyor. Öz-gerçekleşmiş olmak için bu türden düşünceleri bırakmam gerekiyor mu?

Tanrı hakkında bize huzur veren ve kendimizi güvende hissetmemizi sağlayan düşüncelere sahip olmak normaldir. Şimdiki görüşlerinizden kurtulmaya çalışmak yerine, gerçek doğanıza ilişkin içsel bilginin açığa çıkmasını sağlayacak olanı yapın. O zaman Tanrı'nın Gerçekliği hakkında daha doğru bilgileriniz olacak.

Ben ruhsal bir cemaate katılmayı ve yaşam tarzı seçimleri ve felsefi görüşleri benimkine benzeyen insanlarla bir arada olmayı ciddi bir biçimde düşünüyorum. Sizce bu yararlı olur mu?

Nereye giderseniz gidin, zihinsel durumunuz ve kişilik özellikleriniz sizinle gelecektir. Bu konuda karar vermeden önce, ruhsal bir topluluğun içerisinde yaşamamanın sizin için doğru olacağından ve sizin oradaki koşullara uyum sağlamak isteyeceğinizden emin olun. Başkaları ile bir arada olduğunuz zamanlarda bile, kendi mutluluğunuz ve iyi-haliniz konusunda kendinizden siz sorumlu olacaksınız.

Yıllar süren metafizik araştırmalar ve meditasyondan sonra, tatmin edici bir yaşam sürüyor gibiyim ama ruhsal açıdan büyüdüğümden emin değilim. Bu sıkça görülen bir durum mudur?

Evet, bu sıkça görülen bir durumdur. Bu konuda yararlı olacak olan şey, ruhsal büyümenizin daha görülür hale gelmesi için gerekli olan şeyleri yapmaktır. Metafizik araştırmalarınıza devam edin, fakat daha çok meditasyon yapın.

Azizler ve bundan yüzlerce yıl önce yaşamış olan veya kısa süre önce vefat etmiş olan aydınlanmış kişiler onlara dua ettiğimizde bize yardımcı olabilirler mi?

Beden almamış bir kişiye dua edildikten sonra deneyimlenen faydalar, bu duayı yapan kişinin inancı tarafından üretilir veya çekilirler. Bu faydalar ayrıca, kişi dua etmemiş olsa da deneyimlenecek olan şanslı olayların bir sonucu olarak da meydana gelebilirler. Kişi kime veya neye dua ederse etsin, bir dua istenilen sonuçları meydana getirdiğinde, bunun sebebi o kişinin istediği veya ihtiyaç duyduğu şeye açık olmasıdır.

Bazı meditasyon teknikleri diğerlerinden daha mı etkilidir? Hangi meditasyon tekniğinin benim için daha yararlı olacağını nasıl bilebilirim?

Zihninizi sakinleştiren ve farkındalığınızı berraklaştıran herhangi bir meditasyon tekniği sizin için yararlı olmalıdır. Eğer meditasyon yapma biçiminiz sizi tatmin ediyorsa, buna bağlı kalın. Eğer istediğiniz sonuçları elde edemiyorsanız, sizin için neyin işe yaradığını keşfedinceye kadar denemeler yapmaya devam edin.

Bazı ruhsal olarak aydınlanmış öğretmenler, içimizde yaşamımızı hiçbir sınırlama olmaksızın yaşama potansiyeline sahip olduğumuzu söylüyorlar. Benim bugüne kadar böyle bir özgürlüğüm hiç olmadı. Sonunda bunu başarabilecek miyim?

Herkes yaşamı sınırlamalar olmadan yaşama potansiyeline sahiptir. Sebep ve sonucun yasalarını, olmak istediğiniz kadar kendinizi özgürce ifade eden biri haline gelinceye kadar öğrenin ve bu öğrendiklerinizi uygulayın. Zihinsel durumlarınızın ve bilinç durumlarınızın

yaşamınızı ve içinde bulunduğunu koşulları nasıl etkilediğini fark edin, sonra sahip olmak istediğiniz koşulları meydana getiren zihinsel tutumları ve bilinç durumlarını sürdürün.

Ben Ego-merkezli olduğumun: başkalarından daha iyiymiş gibi, onlardan daha çok şey biliyormuş gibi ve başkalarından daha yetenekli olduğuma inan bir insan olduğumun farkındayım. Zihinsel tutumlarımın ve davranışlarımın kendimi güvensiz hissettiğim için böyle olduğunu zannediyorum. Bu durumun üstesinden nasıl gelebilirim?

Ego-merkezli tutum ve davranışları abartma eğiliminde olduğunuzu fark ettiğinizde, bunu yapmaktan kaçının. Güvensizlik duygularınızı, ruhsal özünüze dair bilgi ve farkındalıkla değiştirin ve kendinizi buna göre ifade edin.

Hindistan'daki ve Dünyanın başka bölgelerindeki bazı ruhsal öğretmenlere göre, içinde bulunduğumuz çağda, artan sayıda insanın, daha önceki dönemlerde yaşamış olan insanlara göre daha zeki bir hale geldikleri yükselen bir döngünün içinde bulunuyoruz. Eğer bu doğruysa, Dünyada neden bu kadar karmaşa ve çatışma var?

İçinde bulunduğumuz dönem, geniş çaplı cehalet döneminden sadece birkaç yüzyıl uzakta. Yakın ve çok da uzak olmayan gelecekte insanların düşünme ve davranma biçimlerinde bol miktarda gelişmeye tanık olacaksınız. Sabırlı ve şefkatli olun. Her yerde, herkesin en yüksek iyiliğini isteyin. Ruhsal büyümeyi destekleyin. Aydınlanmış bilincinizi, bütün insanların toplu bilincine yansıtmayı sürdürün.

Bir insan Kendini-gerçekleştirmiş olduğunda, bu kalıcı bir durum mudur? Yoksa daha önceki bilinç durumlarına geri düşüp tekrar Öz-gerçekleşmiş olmak için çabalamaları mı gerekiyor?

Öz-gerçekleşmenin erken bir evresi, yanlış fikirler ve sorunlu bilinç-altı etkiler nedeniyle dönüşüme uğrayabilir. Eğer kişi yanlış fikirlerden kurtulmazsa veya sorunlu bilinç-altı etkileri etkisizleştirmezse bu olabilir. Kişi bir önceki farkındalık düzeylerine dönebilir. Öz-gerçekleşme kusursuz olduğunda, bu durum kalıcı olur.

Ben altmış-yedi yaşındayım ve yakında emekli olacağım. Yaşamımın geri kalan yıllarında ne yapmalıyım?

- Yaşamın yeni, üretken bir dönemini hedefleyin.
- Yararlı faaliyetlere yaratıcı bir biçimde dahil olmayı sürdürün.
- Yıllar geçtikçe, yaşlandığınızı düşünmekten kaçının. Yaşlanan sadece bedeninizdir, siz değil.

- Bedensel sağlığınızı sürdürün.
- Paranızı ve diğer maddi kaynaklarınızı bilgece idare edin.
- Meraklı ve yenilikçi olarak ve yeni yetenekler elde ederek zihninizi ve beyninizi çalıştırın.
- Daha yüksek gerçeklikleri daha derin bir biçimde inceleyin.
- Günlük olarak meditasyon yapın.
- Bütüncül kişisel ve toplumsal ilişkilerinizi sürdürün.
- Mutlu ve iyimser olun.

Benim deneyimlerim ve koşullarım bazen iyi oluyor. Başka zamanlarda, yeterince iyi değiller. Ben ideal olan deneyimlere ve koşullara sahip olmak istiyorum. Bunlara sahip olmak için ne yapabilirim?

Doyurucu olmayan deneyimlere ve koşullara bağlı kalmaktansa sahip olduğunuz iyi talih için teşekkür edin. Zaten sahip olduğunuz iyi talihi minnettar bir biçimde onaylamak öz-güveninizi geliştirecek ve daha çok olumlu durumu kendinize çekmenize yardımcı olacaktır.

CSA (Ruhsal Farkındalık Merkezi) Haberleri

Geçen Yaz *Gerçeğin Araştırılması Dersi* ile birlikte gönderilmiş olan "Sizleri Daha İyi Tanımak" formuna dair olumlu cevaplar alınmıştır. Bu, hem Kuzey Amerika'daki hem de diğer ülkelerdeki insanlardan oluşan gittikçe büyüyen ailemizi daha iyi tanımama yardımcı oluyor. Bu bilgiler sayesinde aşağdaki bilgiler ortaya çıktı:

yelerimizin Yaşları:

20 ile 92 yaş arası

yelerimizin meslekleri veya işleri

Okul veya üniversite öğretmenliği, kütüphanecilik, Birlik(Unity) ve Din Bilimi vaizleri, inşaatçı ve müteahhitler, fizik-tedavi uzmanları, aile danışmanları, yoga öğretmenleri, masaj terapistleri, iktisadi planlamacı veya yatırımcılar, mağaza yöneticileri, emlak danışmanları, katipleri sekreterler, işyeri sahipleri, hastane çalışanları, bilgisayar programcıları, meditasyon öğretmenleri. Üyelerimizin birçoğu emekli. Bazıları gönüllü işlerde çalışıyor.

CSA de kaç yıl üye oldukları

Çok yakın zamanda üye olmuş olanlar ve 40 yıldır üye olanlar var. Uzun süreli üyelerimizin çoğu bu üyeliklerinin onlar için yararlı olmuş olduğunu ve bunun ruhsal yollarında odaklanmış kalmalarına yardımcı olmuş olduğunu söylüyorlar.

Daha önceki metafizik veya diğer araştırmaları

Birlik (İng: Unity), Din Bilimi (İng: ReligiousScience), Hıristiyan Bilimi, Yoga, ve çeşitli felsefi ve dini öğretiler.

Kilise katılımları

Üyelerimizin çoğunluğu bireysel olarak araştırma ve meditasyon yapmayı ve bütüncül yaşam kurallarına uymayı tercih ediyorlar. Bazıları Unity(Birlik) ve Yeni Düşünce Kiliselerine gidiyorlar. Kendini Gerçekleştirme Topluluğuna (Self RealisationFellowship) gidenler veya kendi bölgelerindeki CSA gruplarında yer alanlar da mevcut. Geleneksel kilise hizmetlerinden yararlanan pek az kişi var.

Kriya Yoga Öğrencileri

Üyelerimizin çoğu Kriya Yoga meditasyon uygulamalarını önceden araştırmışlar veya bunu benden veya diğer öğretmenlerimizden öğrenmişler. Bazıları ise inisiye olmayı bekliyorlar.

Derslerde gelecekte ele alınacak temalar veya konular:

Üyelerimizin çoğu mevcut içerikten memnundur. Bazıları etkin bir biçimde dua etme, yaşamdaki gerçek yerlerini bulmak, iyileşmek ve nihai geçişlerine hazırlanmak konusunda bilgi talep ediyorlar.

Sizlere hizmet etmek ve çeşitli şehirlerde yapılan seminerlerde sizlerin konuşmacısı olmak ve sizleri CSA merkezimizdeki inziva gruplarında görmek büyük bir zevk.

Olan her şeyin içinde olduğu Tek bir evren var;
Tek bir Tanrı vardır; tek bir varoluş ilkesi vardır;
Bütün düşünen varlıkların paylaştığı tek bir kanun vardır,
ve tek bir “Gerçek” vardır.

- *MarcusAureliusAntoninus (120-180)*

Tıpkı denizdeki bir su damlası ve bir kum tanesi gibi,
Dünyadaki birkaç yıl, sonsuzluk açısından buna benzer.

- *Eski Ahit, Apocrypha / Ecclesiasticus 18:10*